

به نام خدا

آگاهی از بلوغ جسمی، جنسی و روانی در دختران و زنان راهنمای والدین در رابطه با فرزندان

(به همراه پرسش و پاسخ)

گردآورنده:

یاسمن رنجبر

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای انتشارات نوآوران شریف محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را بدون موافقت کتبی ناشر به هر صورت اعم از فتوکپی، پلی کپی، جزوه و ... ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین مصوب مجلس محترم شورای اسلامی تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

(انتشارات پژوهشی نوآوران شریف)

سرشناسه: رنجبر، یاسمن، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدید آورنده: آگاهی از بلوغ جسمی، جنسی و روانی در دختران و زنان: راهنمای والدین در رابطه با فرزندان (به همراه پرسش و پاسخ)/گردآورنده یاسمن رنجبر.

مشخصات نشر: تهران: پژوهشی نوآوران شریف ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۶۶ص.

شابک: 978-622-6937-30-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۵۷] - ۲۶۶.

عنوان دیگر: راهنمای والدین در رابطه با فرزندان (به همراه پرسش و پاسخ).

موضوع: بلوغ / بلوغ -- جنبه‌های بهداشتی / دختران نوجوان -- سلامتی و بهداشت /

امور جنسی -- آموزش به کودکان / والدین و نوجوانان

موضوع: Parent and teenager / Sex instruction for children / Teenage girls -- Health and hygiene / Puberty -- Health aspects / Puberty

رده‌بندی کنگره: QR۴۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۰۴۹۰۰

تهران- انقلاب- خیابان جمال‌زاده جنوبی، پلاک ۳۱- جمهوری- خیابان چنگیزی-

خیابان زرین قدم- بن بست مهربان- پلاک ۳۱- واحد

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۱۶۷۹۶-۰۲۱۶۶۹۱۶۷۳۴-۰۲۱۶۶۹۱۶۷۱۶-۰۹۱۰۹۱۹۲۵۷۳



عنوان کتاب: آگاهی از بلوغ جسمی، جنسی و روانی در دختران و زنان راهنمای والدین در

رابطه با فرزندان (به همراه پرسش و پاسخ)

گردآورنده: یاسمن رنجبر

ناشر: پژوهشی نوآوران شریف

نویت چاپ: اول- نیمه دوم ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی: سحر ابراهیمی

قیمت: ۱۳۰۰۰۰۰ ریال

برای کسب اطلاعات بیشتر از این مجموعه به آدرس تلگرامی زیر مراجعه فرمایید.

https://t.me/khf_sharif

فصل اول

بلوغ و دانستی آن چیست؟

۱۷	انواع بلوغ
۱۹	راهنمای اصلی برای والدین بلوغ جسمی
۲۰	بلوغ جسمی چیست؟
۲۰	بلوغ در دختران
۲۰	چگونه به کودکان خود در دوران بلوغ کمک کنیم
۲۱	پی بردن به مفهوم سؤال
۲۲	بهترین پاسخ
۲۳	بلوغ نوجوانی یعنی چی؟
۲۴	علائم روانی و جسمی بلوغ نوجوانی چه چیزهایی هستند؟
۲۴	بلوغ زودرس و دیررس چیست و در چه عواملی باعث آنها می‌شوند؟
۲۵	بپذیریم که فرزندان دیگر کودک نیستند
۲۵	توضیح و آموزش مسائل جنسی به نوجوانان در سن بلوغ
۲۶	مشکلات خلقی بلوغ
۲۶	اولین حس دختران به بلوغ چیست؟
۲۷	دختران نسبت به بلوغ چه حسی دارند؟
۲۸	نخستین واکنش دختران به دریافت علائم بلوغ
۲۸	نگرش دختران درباره بلوغ
۲۸	ترجیح خانواده به عنوان راهنما
۲۸	تاثیر سطح تحصیلات مادر بر سلامت بلوغ
۲۹	برخورد درست با پرخاشگری و عصبی شدن نوجوان
۳۰	راهنمایی در مسائل احساسی و عشق‌های نوجوانی
۳۰	شنونده خوب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

فصل دوم

نگرشی روان‌ساختی به بلوغ دختران

۳۳	مقدمه و طرح مسأله
۳۵	حوزه مفهومی
۳۶	اهمیت بلوغ دختران

۱۳۶	 دوران کودکی
۱۳۷	 پاسخ به دو سوال سرنوشت ساز والدین درباره تربیت جنسی کودکان
۱۳۷	 بررسی واکنش والدین به کنجکاوی‌های فرزندان
۱۳۸	 آموزش جنسی و اهمیت آن
۱۳۸	 فواید آموزش و تربیت جنسی
۱۴۰	 اهداف دوره‌های آموزش جنسی
۱۴۱	 سوالات جنسیتی کودکان از چه سنی شروع می‌شود؟
۱۴۱	 آیا کنجکاوی‌های کودکان جنبه جنسی دارد؟
۱۴۱	 با خود ارضایی در کودکان چه باید کرد؟
۱۴۲	 چگونه به سوالات جنسی کودکان پاسخ دهیم؟
۱۴۲	 چه نکات جنسیتی را باید آموزش داد؟
۱۴۳	 دیگر اصول تربیت جنسیتی کودک
۱۴۴	 نکات لازم در خصوص مدیریت سوالات کودکان
۱۴۵	 مهارت "نه" گفتن
۱۴۶	 کودک ۰ تا ۲ سال
۱۴۶	 سوالات کودکان در این سنین
۱۴۷	 آموزش و مواجهه با رفتار
۱۴۷	 کودک ۲-۷ ساله
۱۴۸	 هویت جنسی
۱۴۹	 رفتارها، تمایلات، بازی‌ها
۱۵۰	 حرف زشت زدن (بد دهنی و فحش دادن)
۱۵۰	 آموزش و مواجهه با رفتار
۱۵۱	 بهترین برخورد والدین هنگام مواجهه با دختر بازی کودکان چه خواهد بود؟
۱۵۱	 کودک ۸-۹ سال
۱۵۲	 رفتارها، تمایلات، بازیها
۱۵۳	 آموزش و مواجهه با رفتار
۱۵۴	 کودکان ۹-۱۲ ساله
۱۵۴	 بلوغ در پسران
۱۵۵	 احتلام در فرایند بلوغ پسران
۱۵۶	 بلوغ در دختران
۱۵۶	 خلاصه‌ای از حوادث بلوغ
۱۵۷	 رشد قدی بعد از متارک
۱۵۷	 عادت ماهانه دختران و آموزش والدین
۱۵۸	 بهداشت ناحیه تناسلی

۱۵۹.....	مشکلات جنسی شایع در کودکان
۱۵۹.....	ابهام جنسی در کودکان
۱۶۱.....	عدم نزول بیضه
۱۶۳.....	استمنای کودکان
۱۶۴.....	سوء استفاده جنسی از کودکان
۱۶۵.....	پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت آزار جنسی در کودک
۱۶۷.....	آموزش چه مهارتهایی به کودک می تواند احتمال وقوع آزار جنسی را کاهش دهد
۱۶۸.....	اگر کودک با پیامهای جنسی واضح مواجه شد چه باید کرد؟

فصل نهم

احترام به فرزندان و وحدت خانوادگی

۱۶۹.....	نقش احترام به فرزندان در خانواده
۱۷۰.....	اثرات احترام به فرزندان
۱۷۰.....	راههایی برای احترام به فرزندان
۱۷۳.....	راههایی برای ایجاد وحدت در خانواده
۱۷۳.....	برای ساختن وحدت در خانواده چه باید کرد؟
۱۷۷.....	احترام در خانواده
۱۷۷.....	منافع احترام بین اعضای خانواده
۱۷۷.....	عوامل اثرگذار در احترام در خانواده به یکدیگر
۱۷۸.....	لزوم احترام در خانواده
۱۷۹.....	احترام به خانواده همسر
۱۸۰.....	خانواده سالم
۱۸۰.....	ویژگی ها و اهمیت خانواده سالم
۱۸۰.....	نقش خانواده در جامعه چیست؟
۱۸۰.....	ویژگی های خانواده سالم
۱۸۲.....	انچه برای ایجاد یک خانواده سالم باید انجام دهید
۱۸۶.....	صمیمیت در خانواده
۱۸۶.....	صمیمیت در جمع های خانوادگی
۱۸۶.....	در ابعاد مختلف صمیمیت در خانواده ایجاد کنید
۱۸۷.....	اهمیت صمیمیت بین اعضای خانواده
۱۸۸.....	ایجاد صمیمیت بین اعضای خانواده
۱۸۹.....	صمیمیت با فرزندان
۱۸۹.....	راه های افزایش صمیمیت با فرزندان

۲۲۹	تحقیق نوجوانان
۲۲۹	تأثیرات تحقیر و توهین به نوجوانان
۲۲۹	تحقیر نوجوان چه رفتارهایی را شامل می شود؟
۲۳۰	تأثیر تحقیر نوجوان بر نحوه ارتباطات وی
۲۳۱	تأثیر تحقیر نوجوان در مسائل اجتماعی
۲۳۱	سخن آخر
۲۳۲	سوالات متداول
۲۳۲	سبک های فرزندپروری
۲۳۲	انواع مختلف سبک های فرزند پروری
۲۳۲	سبک فرزندپروری
۲۳۳	سبک مستبدانه
۲۳۳	ویژگی های سبک فرزندپروری مستبدانه
۲۳۴	سبک سهلگیرانه
۲۳۴	ویژگی های سبک فرزندپروری سهلگیرانه
۲۳۵	سبک فرزندپروری طردکننده
۲۳۵	ویژگی های سبک طرد کننده
۲۳۶	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۲۳۶	نشانه های سبک مقتدرانه
۲۳۷	تأثیر انواع سبک های فرزندپروری بر کودکان
۲۳۸	راه هایی برای بهبود سبک تربیتی
۲۳۹	خانواده موفق
۲۳۹	بهترین الگو برای خانواده موفق کیست ؟
۲۳۹	خانواده موفق پشت و پناه فرد است
۲۴۰	ویژگی خانواده موفق چیست؟
۲۴۲	ارتباطات سازنده اعضای خانواده
۲۴۳	نقش محبت در خانواده موفق
۲۴۳	هدف خانواده موفق
۲۴۳	منافع مشترک
۲۴۴	سوالات متداول
۲۴۴	صداقت در خانواده
۲۴۴	نقش راست گویی در خانواده
۲۴۵	تعریف صداقت
۲۴۵	اهمیت صداقت در رشد و تکامل خانواده
۲۴۶	صداقت در خانواده اولین اصل برای فرزندان سالم

۲۴۷	آموزش صداقت به کودکان
۲۴۷	راست گویی برای کودک چه فوایدی دارد؟
۲۴۸	دروغ گفتن به کودکان
۲۴۸	ترس از تنبیه
۲۴۸	دروغگویی والدین
۲۴۸	تأثیر محیط و جامعه
۲۴۹	چرا باید با بچه ها صادق بود؟
۲۵۰	چگونه با کودک خود صادق باشیم؟
۲۵۱	قوانین در خانه
۲۵۱	چه کسی قانون خانه را می گذارد؟
۲۵۲	چرا باید در خانواده قوانینی وجود داشته باشد؟
۲۵۲	چه کسی در خانه قوانین را وضع می کند؟
۲۵۳	چگونه در خانه قانون تعیین کنیم؟
۲۵۴	کدام قوانین در خانه باید وجود داشته باشند؟
۲۵۴	نکاتی در رابطه با اجرای قوانین در خانه
۲۵۷	منابع فارسی
۲۶۳	منابع انگلیسی